

給食だより



札幌市立栄緑小学校
札幌市立栄東小学校
令和7年8月18日

8月は野菜摂取強化月間です

8月は旬の夏野菜がたくさん出回ることから野菜摂取強化月間として取り組んでいます。札幌市民の1日の野菜摂取量は、成人男性が289g、成人女性が280gという調査結果（令和4年札幌市健康・栄養調査）が出ています。朝・昼・夜の3度の食事に野菜を取り入れることを意識し、摂取目標量の350gを目指しましょう。

※両手3杯分（野菜料理だと小鉢5つつ分）が目安です。



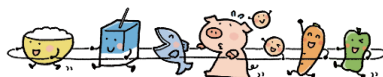
緑黄色野菜(120g)

ブロッコリー、トマト、にんじん
かぼちゃ、小松菜、ピーマン
ほうれん草など



その他の野菜(230g)

きゅうり、キャベツ、玉ねぎ
大根、はくさい、なすなど



8・9月の予定献立



月	火	水	木	金
8月25日 ごぼうピラフ いわしのかりかりフライ フルーツミックス	26日 野菜カレー 冷凍みかん	27日 横割りバンス ポテトクリーム煮 揚げハンバーグ とうもろこし	28日 ごはん けんちん汁 日本海産ホッケフライ のりの佃煮	29日 ゆであげシーフード トマトソース 青のりポテト アイスクリーム
胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、にんにく、ホールコーン、パセリ、醤油/いわしのかりかりフライ/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、なし缶	白飯、豚肉、玉ねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、さやいんげん、ぶなしめじ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、小麦粉、トマト缶、醤油/冷凍みかん	横割りバンス/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、マッシュルーム、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、パセリ/ハンバーグ/とうもろこし	鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、醤油/日本海産ホッケフライ/もみのり、ひじき、醤油	スパゲッティ、パセリ、ベーコン、むきえび、いか、あさり、玉ねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、小麦粉、トマト缶、醤油/フレンチポテト、青のり/アイスクリーム
9月1日 ほうれんそうピラフ 野菜コロッケ りんご	2日 栄緑小（6年）こころの劇場 ごはん 小松菜スープ ひじき春巻き マーボーなす	3日 角食 チキンクリーム煮 大根サラダ いちごジャム	4日 栄緑小（6年）修学旅行 栄緑小：給食試食会 栄東小：（6年）こころの劇場 ビビンバ メンチカツ フルーツカクテル	5日 栄緑小（6年）修学旅行 冷麦 かぼちゃの天ぷら パイン缶
胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、にんにく、ホールコーン、ほうれん草、醤油/ポテトコロッケ（野菜）/りんご	ベーコン、小松菜、緑豆春雨、ホールコーン、醤油/ひじき春巻き/なす、豚肉、にんじん、長ねぎ、干ししいたけ、しょうが、にんにく、味噌、醤油	角食/鶏肉、マカロニ、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ/大根、まぐろ、きゅうり、にんじん、ごま、醤油/いちごジャム	胚芽精米、大麦、豚肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、ほうれん草、もやし、醤油、ごま/メンチカツ/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、なし缶、なつみかん缶、りんごジュース	ソフト冷麦、油揚げ、干ししいたけ、つと、きゅうり、長ねぎ、醤油/かぼちゃ、小麦粉、卵/パイン缶

月	火	水	木	金
8日 エスカロップ 7ブロックとコーンの サラダ	9日 栄養実習生献立 道産子スープカレー 小松菜とツナコーンの ごまサラダ	10日 横割りバンス レタス入りミネストローネ 白身魚フライ 冷凍みかん	11日 栄養実習生献立 ごはん 根菜の味噌汁 鮭ザンギ ちくわコーンの甘酢和え	12日 冷やしラーメン 厚揚げとさつまいもの 甘煮 ミニトマト
胚芽精米、大麦、バター、パセリ、たけのこ、豚肉、小麦粉、卵、パン粉、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、醤油/ブロック、ホールコーン、ごま、醤油	白飯、鶏肉、じゃがいも、かぼちゃ、玉ねぎ、パプリカ、にんじん、りんご、しょうが、にんにく、トマト缶、醤油/小松菜、ホールコーン、まぐろ、ごま、醤油	横割りバンス/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、レタス、トマト缶、セロリ、醤油/真だら、小麦粉、卵、パン粉/冷凍みかん	じゃがいも、にんじん、ごぼう、味噌/鮭ダイス、しょうが、にんにく、醤油、卵、ごま/焼きちくわ、キャベツ、ピーマン、ホールコーン、醤油、ごま	ソフトラーメン、ハム、もやし、きゅうり、にんじん、ごま、くきわかめ、刻み昆布、醤油/厚揚げ、さつまいも、醤油/ミニトマト
15日 敬老の日 	16日 ごはん ピリカラすき焼き いかフライ おかかふりかけ	17日 背割りコッペ かぼちゃのポタージュ セルフドック 黄桃缶	18日 ごはん さんまのかぼ焼き 味噌汁 五目きんぴら	19日 パスタミートソース スパイシーポテト すだちゼリー
	豚肉、焼き豆腐、しらたき、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、たまごたけ、すりごま、ごま油/いかフライ/しらす干し、糸かつお、切りのり、青のり、ごま、醤油	背割りコッペパン/ベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、セロリ、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/チキンウインナー/黄桃缶	さんま、小麦粉、醤油、しょうが、ごま/凍り豆腐、塩わかめ、長ねぎ、味噌/ごぼう、にんじん、つきこんにゃく、ひじき/いりさつま揚げ、油揚げ、さやいんげん、醤油、ごま	ソフトパスタ、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、にんにく、小麦粉、トマト缶、醤油/じゃがいも/すだちゼリー
22日 振替休業日 	23日 秋分の日 	24日 黒コッペパン コーンシチュー チキンナゲット 小松菜とベーコンのサラダ	25日 栄東小（4年）：校外学習 肉炒め丼 あげえびシュウマイ りんご	26日 栄緑小（4年）現地学習 栄緑小（6年）現地学習 栄東小（つばさ）：校外学習 しょうゆラーメン フレンチポテト パイン缶
		黒コッペパン/ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、スキムミルク、チーズ、牛乳、豆乳/チキンナゲット/ベーコン、小松菜、もやし、醤油、ごま	白飯、豚肉、メンマ、にんじん、もやし、ほうれん草、醤油、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、ごま/えびシュウマイ/りんご	ソフトラーメン、豚肉、メンマ、しょうが、にんにく、醤油、つと、もやし、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、ほうれん草、くきわかめ、醤油/じゃがいも/パイン缶
29日 五目ごはん ぶりの南部揚げ 味噌汁	30日 ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げぎょうざ ナムル	1日 背割りコッペ チリコンカン コーンフライ 梨	2日 ごはん さつま汁 サバ揚げ おひたし	3日 栄緑小：いきグリハイキング 肉うどん ごまだんご ブルー
胚芽精米、大麦、鶏肉、油揚げ、しらたき、にんじん、ごぼう、たけのこ、ひじき、干しいたけ、醤油/ぶり、醤油、小麦粉、卵、ごま/豆腐、塩わかめ、長ねぎ、味噌	豆腐、鶏肉、小松菜、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、醤油/ぎょうざ/小松菜、もやし、にんじん、醤油、ごま	背割りコッペパン/豚肉、いんげん豆、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、パセリ、醤油/コーンフライ/梨	豚肉、さつまいも、豆腐、板こんにゃく、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、味噌/さば、小麦粉/小松菜、もやし、糸かつお、醤油	ソフトめん、豚肉、油揚げ、にんじん、ほうれん草、長ねぎ、干しいたけ、たまごたけ、醤油/白玉もち、黒ごま/ブルー

- ・天候や収穫状況などにより、果物等が変更になることがあります。
- ・給食で使用する「しらす」「ししゃも」「あさり」の中には、小さな甲殻類が混入している場合があります。
- ・調味料、だし等記載していないものもあります。詳しい献立表が必要な方は御連絡ください。

※8月25日（月）～9月5日（金）の献立は表面にあります。